











5/1.00



Criminales de Los Sanguinarios de El Agustino pedían dos millones de soles. O Policía abatió a un hampón que tenía una granada. Hay nueve venezolanos detenidos. PÁGINA 2









todos los días

- ◆ Agentes llegaron al lugar donde lo tenían en cautiverlo y detuvieron a nueve venezolanos.
- + Un criminal intentó lanzar una granada, pero fue abatido a balazos.

Maria Aybar

O Un empresario dedicado a la publicidad virtual, fue rescatado por la Policía tras ser privado de su libertad y escondido en una guarida, por una banda de secuestradores extranjeros en El Agustino.

Los criminales exigian a sus familiares el pago de dos millones de soles a cambio de dejarlo libre.

La víctima José Dámaso Sotelo (39) durante el tiempo que estuvo seruestrado, fue golpeado y torturado hasta le arrancaron las uñas.

Los detectives de la División de Secuestros, al man-do del jefe de la Dirincri. general PNP Marco Conde, tras tener información del plagio del hombre de negoclos, iniciaron las investigaciones.

Tras un minucioso trabao de seguimiento e investigación y al tener conocimiento donde se encontraba la victima y la guarida de sus captores, pusieron en marcha un operativo la tarde del viernes.

Es así que en menos de 24 horas de ocurrido el secuestro los agentes Antisecuestro con apoyo del personal del Grupo Especial Contra el Crimen Organizado (GREC-CO) llegan y rodean el in-mueble de la Mz. D. Lt. 15 del pasaje Italia en la Asociación de Vivienda Naciones Unidas en El Agustino.

En el lugar encontraron al empresario plagiado, Dámaso Sotelo, quien fue puesto a buen recaudo, Estaba en una silla de medas amarrado. La Policia comprobó que





DELINCUENTE AMENAZO CON DETONAR UNA GRANADA A LOS POLICIAS

fue victima de torturas por tendió lanzar una granada los criminales.

#### ATAQUE CON GRANADA

Durante la intervención fueron sorprendidos y detenidos nueve delincuentes venezolanos, uno de los cuales murió abatido, cuando pre

tipo piña a los agentes policiales intervinientes.

Los efectivos en salvaguarda de su integridad y del secuestrado, tuvieron que hacer uso de sus armas y disparamo contra el hampón.

El malhechor abatido que

además estaba provisto de un revolver, fue identificado como el venezolano Rony Alberto Marquez Balza (27).

En el inmueble fueron detenidos los venezolanos Kelvin José Viñas Hernández (21), Michel Nakary Hernández (26), Jesús Alberto Bur-



GENERAL PAP MARCO CONDE.

guillo Palacios (36), Richard Xavier Tiamo (34), Carlos Angulo Ramírez (24), Junior Moreno Villarroel (25), José León Moreno (24) y Franklin Antonio Decena Palacios (23), quienes integrarían la banda criminal Los Sanguinarios de El Agustino.

#### "No sería el primero"

El jefe de la Dirección de investigación Criminal, general PNP Marco Conde, informó que el empresarlo fue agredido por los secuestradores con un armade fuego y fue victima de torturas. "Además presenta una lesión en el cuero cabelludo ocasionado con arma de fuego. Le han arrancado dos urias. No sería el primer secuestro que haya cometido esta banda", dijo el oficial. Remarco que mientras los delincuentes pongan en peligro la integridad de su personal no dudarán en hacer uso de sus armas de regiamento "La Polida va ser firme para actuar y no dudarán en abatir hampones", acoto

el Popular

Domingo 15 de diciembre del 2024 Año 40 | Nº 14.752

Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.

Jr. Camaná 320, Cercado de Lima, Teléfono; 711-6000. Fax; 711-6026. Todos las derechos reservados. Hecho el depósito tegal №15101 195-1415 en la Biolásteca Nacional del Perú.

Completivation

San Lucas 3: 10-18 "Yo os bautizo con agua; pero viene el que es más fuerte que yo, a quien no merezco desatarle la cor rea de sus sandallas. Y os bautizará con el Espiritu Santo".



DE

Informal 3,720
Bancado 3,132
Interbancado 3,684

COMPRA:3,940 VENTA: 4,050 (Interbancario) - appropriate opinionismist

Verifica siempre la identidad de personas desconocidas que te contacten o lleguen a tu casa, incluso si parecen ser de instituciones oficiales. IMás vale preveniri

#### IBA SER ENVIADA POR EL MEGAPUERTO DE CHANCAY

# Harta droga en paltas

Un total de 488,96 kg estaba camuflada en cajas de este fruto.

Maria Aybar

O Casi media tonelada de cocaína que estaba camuflada en cajas con paltas, fue incautada por la Policia al intervenir una planta procesadora y exportadora en Huaral. Nueve personas entre hombres y mujeres fueron detenidos.

Los agentes de la comisaria de Huaral descubrieron el estupefaciente en el local dedicado a la exportación de paltas en la av. Victoria.

Los 488,96 kg de alcaloide de cocaína estaban ocultas en láminas delgadas y camufladas dentro de 5320 cajas con paltas.

#### LOS ELEGANTES

Fueron detenidos Paola Solozzano Motta (43), Yoel Pèrez Herrera (31). Duberlih Infante Atoche (36), Llubi Guerra Trujillo (40), Felipe Gutiérrez Alejos (46). Cristian Paz Bueno (33), Luis Blas Torres (27), Lissette Cruz Malpica (42) y Andrés Orbegozo Téllez (34). Según la Policía, los detenidos integrarian la banda Los Elegantes del Norte Chico.





HAY NUEVE DETENIOUS



En las diligencias intervino el representante de la Fiscalia Provincial Penal Corporativa.

#### Con destino a España

Las primeras investigaciones a cargo de los agentes del Depincri Hourat refleren que la droga tenía como destino España e iba ser enviada por vía maritima a través del Megapuerto de Chancay.

ESTÁNICIPAVE!

#### SE ESTRELLAN CONTRA FURGÓN ESTACIONADO

## Balean a chofer y copiloto

ODos hombres que se trasladaban en un auto fueron baleados y terminaron gravemente heridos en La Victoria.

Tras el ataque a balazos, el chofer perdió el control del timón y chocó contra una furgoneta estacionada en la cuadra 4 de la av. Nicolás Arriola, en la urb. Santa Catalina.

Jordan André Manuel

Vela (32), quien fba al volante del auto AVB 462 y el pasajero John Sesarego López (27), fueron trasladados a la clínica Ricardo Palma. El último de los nombrados está grave.

El carro que era perseguido por los pistoleros terminó con ocho orificios de bala; mientras que los atacantes escaparon en un vehículo. (María Aybar)

#### ENCORTO



#### DESARTICULAN UN CLAN FAMILIAR EN VEC

O La Policía desarticuló un clan familiar denominada Los Puercos de San Gabriel, al capturar a dos hermanos que se dedicaban a vender droga durante las 24 horas en su vivienda, en Villa Maria del Triunfo.

Se trata de Fortunato y Victor Rodas Sánchez, quienes serían reincidentes.(M. Aybar)



#### MATAN A DOS CERCA A PLAZA DE ARMAS EN HUARAL

O Dos hombres murieron y un tercero resultó gravemente herido, al ser atocados a balazos cerca a la plaza de Armas de Huaral.

El hecho ocurrió a las 12:00 de la noche en la av. Prolongación Morales Bermúdez y esquina de calle Alfonso Ugarte. Los autores llegaron en dos motos y dos abrieron fuego. (M. Avbar)

#### CADÁVER YACÍA CON EL CRÁNEO DESTROZADO

## Asesinan y abandonan mujer tatuada en cerro



LA HABRIAN TORTURADO.

Maria Ayhar

• El cadáver de una joven mujer con visibles hucilas de haber sido golpeada, torturada y asesinada a balazos, fue hallada la madrugada de ayer en un cerro en Huaura-Huacho.

El cuerpo inerte de la fémina de aproximadamente 25 años, yacía semi desnudo en las faldas del cerro Vispán en el distrito de Santa María.

La fémina de tez clara y cabello castaño presenta varios tatuajes en el cuerpo, entre ellos uno en el brazo izquierdo con el nombre de Johana. Viste polo azul y zapatillas negras con pasadores blancos.

Los lugareños y trabajadores del campo que se dirigian a realizar sus faenas diarios se percataron de la presencia del cuerpo sin vida.

En tanto, los vecinos informaron a la Policía que a las 04:00 a.m. escucharon detonar cuatro disparos.

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) informó que un equipo del Programa Nacional Aurora ya se encuentra realizando las investigaciones correspondiente en coordinación con la Polícía.

# 72

JOVEN HABÍA TERMINADO ROMANCE.

#### DEMATAR AMADRE EHIJA Universitario

sería culpable

O La Fiscalia investiga a Sebastián Chacón Zambrano como presunto autor del asesinato de su enamorada Ana Lucia del Portal Carrión (23) y la madre de ella Nancy Carrión Morales (64) en su vivienda en Carabayllo. Según se supo, la joven habia terminado su relación tormentosa y Sebastián le pedía regresar. (M. Aybar) ▲

Ethel Paza (44). Pres como América Hoy (2020) y Mi mamá cocina mejor que la tuya (2017). Ac



El santo del día

2023 En México, se inaugura el primer tramo del Tren Maya con un travecto que abarca desde San Francisco de

CONGRESO RETROCEDE CON NORMA QUE HABRÍAN APROBADO HACE DOS DÍAS

# Restituyen la detención preliminar

🗣 "Estamos regresando al texto original de antes", aseguró la congresista Ruth Luque.

Mario Palacios

○ El Congreso de Perti restituyó la detención preliminar sin flagrancia en el país después de haber aprobado hace dos días una ley que la eliminaba que había recibido críticas del Ministerio Público.

El pleno del Congreso aprobó con 79 votos a favor, 8 en contra y 0 abstenciones, el texto sustitutorio del Provecto de Lev 9733, que propone restituir y modificar un artículo del Nuevo Código Procesal Penal, referido a la detención preliminar judicial en casos de no flagrancia.

Así, el juez podrá dictar el mandato de detención preliminar cuando no se presente un supuesto de flagrancia de-lictiva, "pero existan elementos razonables para considerar que una persona ha cometido un delito sancionado con pena privativa de libertad superior a cuatro años", indica la propuesta.

#### EN CASOS DE POSIBLE FUGA

Igualmente, si las circunstancías del caso presentan indicios razonables de posibilidad



AMTÉ LA OLA DE CRITICAS DIERON MARCHA ATRAS.

#### Jueces y fiscales

El II de diciembre Dina Boluarte modifico el Código Procesal Penal y eliminó la figura de la detención preliminar en casos donde no exista flagrancia. Esto desató críticas de sectores judiciales y fiscales, que consideran que limita las herramientaspara combatindelitos comolejos.



de fuga u obstaculización de la averiguación de la verdad,

"Significa que estamos regresando al texto original de antes. Creo que ha sido importante la presión social. de los medios de comunicación y de varios congresistas que hemos denunciado este retroceso serio en la lucha contra la criminalidad", indicó la legisladora Luque. A

PLENO DEL CONGRESO RECHAZÓ MOCIÓN DE CENSURA CONTRA JULIO DEMARTINL

#### NO FUE CENSURADO POR EL CONGRESO

## Demartini se salvó

 El titular del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS). Julio Demartini, se salvó de la censura, luego de que la moción presentada en su contra no alcanzara los votos requeridos en una sesión del pleno del Congreso.

La iniciativa contra el ministro Demartini sumó 64 votos a favor, 4 en contra y 15 abstenciones, mientras que una solicitud de reconsideración fue desestimada: con lo que la moción de censura fue enviada al archivo.

Segun el Artículo 132 de la Constitución y el Artículo 86 del Reglamento del Congreso, para censurar a un ministro de Estado, se requieren los votos de la mitad más uno del número legal de congresistas habilitados; cantidad no alcanzada esta madrugada, (M.P.)



PIDE DELAR DE LADO OD/O Y VENGANZA

#### OTÁROLA A DINA BOLUARTE

## "Deploro en forma y fondo su mensaje"

El ex jefe del gabinete ministerial, Alberto Otárola, criticó el último mensaje a la Nación de Dina Boluarte. en el que la presidenta niega haberse realizado la cirugia por razones estéticas, sino por motivos de salud, y donde también rechaza conocer el condominio Mikonos y estar protegiendo a prófugos de la justicia.

"Deploro en forma y fondo reciente mensaie de presidenta Boluarte, Reitero mi compromiso con la verdad, Urge cumplir con la función de eobernar dejando de lado el odio y la venganza", indico en sus redes sociales. (M.P.) .

#### POLICÍAS QUE TRABAJEN EN DÍAS DE FRANCO Recibirán compensación

ST APROHOUSEY



 El pleno del Congreso aprobo un proyecto de ley que otorga um pago a los policías que en su día de franco o en sus vacaciones realicen servicios de patrullaje y labores de investigación, en el marco de la lucha contra la delincuencia.

La iniciativa, sustentada Lady Camones (APP), fue aprobado por mayoría en dos votaciones por la representación nacional.

Las labores de patrullaje a pie, patrullaje motorizado y operaciones focalizadas de investigación se realizarán de manera voluntaria. conforme a la necesidad que de forma excepcional y temporal, establezca el alto mando de la Policia Nacional del Perú. (M.P.) - HAMPONES ARMADOS LO SUBIERON A LA FUERZA A CAMIONETA

## Secuestran a ganadero cuando iba en su moto

◆ En el lugar del plagio la Policía halló restos de sangre.



Sergio Verde - Maria Aybar

O LA LIBERTAD. Un comerciante de ganado fue secuestrado por delincuentes armados que lo interceptaron cuando iba al volante de su moto por el caserío de Portachuelo, distrito de Marcabal, provincia de Sánchez Carrión.

Según refirió la familia, la víctima Guillermo Vilca Julca se dirigla en su motocicleta hacia la ciudad de Cajabamba, en Cajamarca.

# La PNP tras

Los efectivos de la Policia Nacional iniciaron las deligencias de ley para dar con el paradero de Vilca Julca y capturar a sus raptores. Los lugarenos fueron interrogados.

En esas circunstancias fue cerrado en el paso por una camioneta blanca de donde descendieron los secuestradores y lo forzaron a bajar de su vehículo menor. En segundos lo subieron al carro y lo llevaron con rumbo desconocido.

En el lugar, la Policia halló manchas de sangre y el casco del ganadero, lo que les hace presumir que se habria resistido al plagio.

"A las 10:00 de la mañana ocurrió el secuestro. Alli encontramos la moto de mi suegro", dijo la nuera del ganadero.

## ENCORTO

#### NO PAGA CUPO Y LE QUEMAN MOTOTAXI

Extorsionadores quemaron una mototaxi porque el dueño se negó a pagar cupos a extorsionadores en el Cercado de Lima.

El agraviado dijo que él no tiene celular y sabe que los mensajes le llegan a sus compañeros donde los delincuentes le exigen el pago de 5 soles diarios para dejarlos trabajar en el paradero Angamos con Argentina.

El mototaxista recordó que el miércoles pasado también intentaron prenderle fuego a su herramienta de trabajo. (R. Quincho-M. Aybar). LA MAMÁ ES PRINCIPAL SOSPECHOSA

## Hermanitos de uno y 10 años desaparecen



MILIER SUFRE DE ALTERACIONES MENTALES

o TRUJILLO. Dos hermanitos de 10 y un año de edad, desaparecieron desde hace tres días de su casa del sector Túpac Amaru-El Porvenir.

Según Erica León Yupanqui, la principal sospechosa sería su propia madre Maribel Yudith León Yupanque, ya que hace seis meses abandonó a uno de ellos en un cementerio. "Mi hermana (Maribel Yupanqui) llegó a la casa y aprovechó que la bebé estaba durmiendo y se la llevó junto con mi sobrino de 10 años. No sabemos nada de los tres", dijo Ericka León.

Las hermanas temen que vuelva a dejar a sus hijos porque la madre sufre de alteraciones mentales. (S. Verde-M. Aybar)



SOD GALONES DE PETRÓLEI

#### Y DETIENEN A CHOFER Y AYUDANTE DE CAMIÓN

#### Incautan combustible

O PIURA. Dos hombres que se trasladaban a bordo de un camión y transportaban 500 galones de petróleo presuntamente de contrabando, fueron detenidos en la carretera Panamericana del tramo Sullana-Piura.

El chofer identificado con iniciales A.A.B.C. (54) "El tio antena" y el copiloto C.A.C.F. (26) "La Lechuza", al parecer pretendían comercializar el combustible de procedencia ecuatoriana en Piura. Al revisar el carro, los agentes hallaron dos tanques modificados que contenían aproximadamente 500 galones de petróleo. No contaban con la documentación correspondiente.

Ambos fueron trasladados a la comisaría El Obrero (M. Mendo - M. Aybar)























CONGRESO PRORROGÓ 4 AÑOS MÁS LA VIGENCIA DE LA LEY QUE LOS FORMALIZA

## Autos colectivos con carta libre

◆ Piden que Ministerio de Transportes y ATU les informe sobre proceso de formalización.



LIBRE TRANSITO PARA LOS ALITOS COLECTIVOS.

Mario Palacios

O Con 83 votos a favor, 5 en contra y 9 abstenciones, el pleno del Congreso aprobô el dictamen que propone prorrogar la vigencia de la lev 31096, que establece la formalización del transporte terrestre de pasajeros en automóviles colectivos.

De esta manera, quedaron excluidas las jurisdicciones de Lima Metropolitana y la provincia constitucional del Callao.

#### Adecuar el reglamento

Se precisa que el Poder Ejecutivo adecuara el Reglamento de la Ley 31096 a la prérroga y a modificaciones dispuestas por esta ley, en en plazo de 60 días hábiles contados a partir de su entrada en vigor.

"Lev que establece la formalización del transporte terrestre de pasajeros en automáviles colectivos, contados, a partir del vencimiento del plazo original establecido en la quinta disposición complementaria de la citada lev. manteniendose subsistentes las condiciones y el plazo para la prórroga adicional a cargo del Ministerio de Transportes y Comunicaciones o autoridad competen-te", indica el documento.

#### AMBULANTES DICEN NO A "LA HUERTA ENCANTADA"

## Rechazan ser reubicados

O Los comerciantes de la zona de Mesa Redonda en Lima están en desacuerdo con la reubicación a la feria comercial "La Huerta Encontrada" Consideran que el nuevo lugar es muy alejado, de dificil acceso y peligroso, lo que podria afectar negativamente sus ventas, más aún ahora en

temporada alta por Navidad. Aseguran que las condiriones del sitio son negati-

vas, como el calor extremo y la falta de accesibilidad, lo que podria dificultar que los clientes lleguen a comprar.

Eso no es todo, los emprendedores indican que otro problema es la infraestructura, como el piso de piedras y la falta de servicios higiénicos adecuados, lo que genera dificultades para personas con movilidad reduci-

#### EN CORTO



#### OR TRABAJOS EN PUENTE CIERRAN VIA PARCIALMENTE

 Lima Expresa, concesionaria de la Via de Evitamiento y la Via Expresa Linca Amarilla, comunicó que este fin de semana se llevarán a cabo trabajos de instalación de las nuevas vigas del Puente Ricardo Palma. Se cerrarán parcialmente de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., y en el turno nocturno, de 10:00 p.m. a 6:00 a.m.



#### REUBICARÁN PARADEROS EN AVENIDA ABANCAY

O La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao ATU) reubicará los paraderos en la av. Abancay, en ambos sentidos, en el tramo del puente Ricardo Palma y la av. Nicolás de Piérola. Este cambio afectará a 23 rutas de transporte convencional y tres servicios del corredor Morada.



ARKSINTIMA CHILE YEE, UU.

#### RENIEC AGILIZA TRÁMITE A PERUANOS EN EL EXTERIOR

## Sacan DNI fuera del país

 El Registro Nacional de Identificación y Registro Civil (Repiec) viene actualizando los documentos de identidad de los peruanos en Argentina, Chile y Estados Unidos con miras a las elecciones generales del 2026.

La entidad envió brigadas de registradores a los consu-lados de Buenos Aires, Santiago y Miami hasta el 17 de diciembre, con equipos que

permiten la toma de fotografia y huella dactilar para agilizar la documentación de los compatriotas.

Decenas de connacionales acuden a estas sedes consulares para obtener por primera vez su DNI electrónico con dirección actualizada. Se estima que esta iniciativa reduzca la entreva del DNI a 30 días y no 2 o 3 meses como sucede normalmente. (M.P.)



DEL COLEGICA JUBBA PABLO PERÉGRENCI.

INGRESÓ A UNI Y UNMSM

## Escolar logra 1er puesto

Este último domingo se realizó el examen de admisión de la Universidad Nacional de Ingeniería (UNI) 2025-l para escolares de quinto año de secundaria, en el que se ofrecieron 149 vacantes para sus 30 carreras, donde el escolar Rafael Ricaldi Tandaypan (17) del colegio Juan Pablo Peregrino del distrito de Carabayllo, obtuvo el máximo puntaje, ocupando el primer puesto tras ingresar a la carrera de Ingeniería Mecatronica con la nota 18.44.

Antes Ricaldi también postuló en el último proceso de admisión en examen ordinario de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el que fue el segundo más alto puntaje de todo el concurso. que logró convocar a más de 25 mil postulantes (M.P.)



AMBUILANCES DE MESA RECONDA OICEN NO

COBRABAN 400 SOLES SEMANALES Y 2000 MENSUALES A COMERCIANTES

# Cae banda que vendía las calles en Mesa Redonda

◆Detienen a dos de Los Intocables del Mal.

Mana Aybar

O En una acción coordinada de los policías de inteligencia y el serenazgo de la municipalidad de Lima, se logró desarticular una banda dedicada a "lotizar" espacios públicos en la zona de Mesa Redonda,

Los sujetos de la gavilla denominada Los Intocables del Mal, cobraban entre 400 soles semanales y 2000 soles mensuales a los comerciantes que ocupaban los lugares para vender sus productos.

Según el gerente de Seguridad Ciudadana de la comuna limeña, Abdul Miranda, "Zavala" y "Rocoto"



LOTIZABAN ESPACIOS EN LAS CALLES

fueron identificados gracias a las cámaras de seguridad y un paciente trabajo de la Policia. "Zavala" fue arrestado. lgualmente dijo que solicitaban personas a través de las redes sociales y mejor aún con discapacidad física.

### ENCORTO

#### DETIENEN A UNO DE LOS FIERREROS DE ATE-VITARTE

2 En poder de un arma de fuego abastecida y cuando merodeaba de manera sospechosa por una calle en Ate, un sujeto fue detenido por agentes de la División de Robos de la Dirineri.

Raimer Romani Pasaca (52), sindicado de pertenecer a la banda Los Fierreros de Ate-Vitarte, fue arrestado en la av. 26 de Mayo.

En el registro, entre sus pertenencias los policias le encontraron un arma de fuego tipo revólver abastecido, que utilizaría para cometer sus delitos. (M. Aybar) ASALTÓ A UNA PAREJA

## Serenos Papá Noel capturan a menor



EDN BALEAR A VICTIMAS

• Un adolescente de 15 años volvió a caer en manos de las autoridades tras amenazar con un arma y asaltar a una pareja en un parque en Los Olivos.

El menor que fue retenido en más de dos oportunidades, fue descubierto por personal del comando Yanapaqui vestido de Papa Noel y el Escuadrón Motorizado de Intervención Rápida (EMIR).

El agraviado contó que el menor lo amenazó con balearlo si se resistía a entregar sus pertenencias. Luego le despojó de su celular.

Las pertenencias hurtadas de los agraviados fueron recuperados en una rápida intervención de los serenos. (María Aybar)







actualidad

el Popular | DOMINGO 15 DE DICIEMBRE DEL 2024

Pinal filling

Mañana, en la sección economía, ¿por qué y cómo hacer balance de Año Nuevo? Descubre cómo organizar fus ingresos y egresos mone-tarios y la importancia de ello en la página 17.



O lAtención!

CONSIGUE TUS RECETAS NAVIDEÑAS FAVORITAS CON LAS LÁMINAS COLECCIONABLES DE EL POPULAR

## Budín de panetón: una receta casera y tradicional para Navidad

◆ Este postre será la sensación durante la época navideña, va que es de fácil preparación.

Alannis Castañeda Saovedro.

Dillegó el momento de sorprender a tu familia! El Popular presenta su nueva edición de láminas coleccionables con Las recetas navideñas de Angélica Sasaki, Teresa Ocampo y Maricarmen Fi-nocchiaro, donde encontrarás tips de las mejores recetas de carnes, ensaladas y postres de grandes expertas de la gastronomia peruana. Son más de 50 recetas a coleccionar; consiguelas en tu quiosko favorito por la compra de tu diario.



El budin de panetón es



PUEDES MANTENER EL BUDIN REFRIGERADO HASTA POR TRES DÍAS.

#### En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al dia con las últimas noticias y tendencias.

un postre tradicional que aprovecha los restos de panetón navideño, transformándolos en una delicia suave y aromática.

Por esta razón, no te pierdas ni una sola de las láminas coleccionables de Las recetas navideñas que te trae el Popular todos los días, iCorre por tu periódico al quiosco más cercano!























CÓD. 20009333 | STOCK 180 UDS

6 ×85%



CÓD. 2000A073 | STOCK \$100 UDS.

B \*13%

CÓD: 10004779 | STOCK: 422 608



B 438



VE MAS DE 9 VISCES SU MENO • SEUTE IZABLE • B 478

CÓD, 20009056 | STOCK: 1800 UDS.



COD, 20009510 | STOCK 1000 UDS



B 12%

CÓD : 10009933 | STOCK: 520 UDS

OFERTA VÁLIDA HASTA EL 12/12/1014 O HASTA AGOTAR STOCK, DISPONIBLE PARA LIMA. IMÁGENES REFERENCIALES. GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES - RUC.: 2051/374661.

siguenos ex: 🚯 🎯 🚱 www.perubazar.pe



◆ Cantante se encuentra en el mejor momento de su vida amorosa junto con salsero. + No hace caso a envidiosos que no la quieren ver feliz.

Omar Lozano.

O iCierra el 2024 con mucho amor! Giuliana Rengifo viene atravesando un líndo momento en el amor, tras la oficialización de su romance con el salsero Maryto.

Igualmente, la cumbiambera aclaró que su pareja no es nin-gún tóxico y que siempre la apoya en sus decisiones.

#### -Tu canción se ha posesionado en las plataformas digitales.

-Seguimos avanzando con la publicidad de la canción Ya no somos ni seremos, ya ha tenido varias visitas en Spotify y You-Tube. Hay que seguir adelante porque este trabajo es de va-lientes y perseverantes.

#### -Además tu corazón late a mil por tu pareja.

-Claro que si, estoy muy bien (con Maryto) y con ganas de ser muy feliz y trabajar bastante motivada.

#### —¿Cómo describirías a Maryto?

El es maduro, centrado y trabajador, además como padre es muy responsable. Puedo decir que he encontrado una estabilidad en el amor.

#### -¿Te preocupa el tema de una posible infidelidad?

-Es un tema de confianza y respeto. El tema de ser flel es

una decisión, más aún sí somos públi-

cos y estamos expuestos. Todos sus fans y los mios están contentos por posorros.

#### seria "armani" solo para publicitarse.

-Como ambos también somos artistas tampoco hay que perder la oportunidad de promocionar nuestro arte, Incluso, vamos a grabar un feat juntos v vov a cantar una salsa con él hoy en su aniversario.

#### -¿Entonces si hay mucho amor entre ustedes?

-Si, ambos nos tenemos que apoyar, no le veo nada de malo, pero nuestro amor si es real. Yo jamás hice ni haria algo armado.

#### -¿Temes que Maryto se vuelva tóxico contigo?

-Para nada, hay que respetar el trabajo de cada uno. No es ningún tóxico. Ambos somos personas maduras y cabeza de familia, ninguno de los dos es celoso.

#### -¿Qué le dirlas a esas personas que envidian tu felicidad?

-Que sean felices de la manera que quieran, con pareja o sin pareja. Me siento agradecida con Dios porque tengo todo en la vida. Seguro también ya les llegará su momento, no me envidien (risas).



**GIULIANA RENGIFO** 

#### D En bloka kelviz trá i

"De alguna manera, cuando los padres o una relación en algún momento se rompe, no funciona y los padres se separan, es terrible". Karen Dejo, integrante de "EEG".

#### O Oye cómo va

Piero Montalivo conduce Universo paralelo en racio Pianeta a las 9:00 a.m.

#### · Marie Trail

Up: una aventura de altura. Carl Fredricksen es un vendedo de globos dispuesto a cumplir su sueño: atar miles de globos a su casa y volar a Sudamérica. Ganó dos Óscar en el 2010;



#### 

## MAMÁ DE JULIÁN ZUCCHI LE PIDE DISCULPAS

◆ Ex suegra de actriz admitió que se equivocó.

O iDio marcha atrás! María Laura Zucchi, mamá de Julián Zucchi, usó sus redes sociales para mandarle un mensaje a Yiddá Eslava luego de las fuertes acusaciones y afirmaciones que lanzó contra ella.

La madre del argentino se pronunció y le pidió disculpas a la actriz y productora tras llamarla "loca y mala" y hasta acusarla del delito de enriquecimiento ilícito.

"Sé que esto puede interpretarse de muchas maneras, pero quiero hacerlo por mi paz y la de mis nietos. Quiero pedir disculpas públicas a la mamá de mis nietos por mis palabras desafortunadas del día de ayer en mensajes con intarándula", comentó la ex suegra de Yiddá a través de Instagram (O.L.)



## 

◆ Familias podrán utilizar juegos de reality.

© El productor de Esto es guerra. Peter Fajardo, sorprendió a sus seguidores con un innovador empreudimiento: "Juegos en guerra", propuesta que permite que los icónicos juegos del exitoso reality sean parie de tu fiesta o evento.

"Queremos Ilevar alegria, diversión y un poco de la magia del programa a las familias y amigos que nos siguen desde hace más de una década. Es nuestra manera de agradecerles por todo el



JUESCIS DE GUERRA.

apoyo. Con esta iniciativa concientizamos la integración entre tu familia, amigos o colaboradores de tu empresa", afirmó. (O.L.) ◆ Actriz no descarta cantar en algún momento en El Huaralino. ◆ Agradece al público por la acogida de su personaje en #Pobre Novio.

Omar Lozano

Cierra el 2024 con todol Andrea Luna viene destacando con su personaje Pamela Chumbe en la telenovela #Pobre Novio de Latina.

La actriz también nos habla de su incursión en la cumbia tal como ocurrió con otras artistas.

#### —La telenovela viene teniendo la acogida de la gente.

-Estoy feliz porque la acogida es muy buena, la novela es divertida y tiene una calidad buena porque está grabada en 4K. -Cuéntanos de tu personais

#### Cuéntanos de tu personaje (Pamela Cumbe).

-Es una chica que plensa que se lo merece todo, pero no se ha esforzado para lo grarlo. Tuvo una relación con Santiago (Nikko Ponce), pero a la hora de su matrimonio es raptada por su verdadero amor Arturo Thompson (Javier Valdés).

#### Mucho se habió de tu salida de Al fondo hay sitio.

-Romina es un personaje que gustó mucho al público. Yo estuve por un número de capítulos, pero mi contrato ya había terminado cuando ingresé a Latina,

-Suesilmeantucamamustat.
-Ahora estamos haciendo
luna Live Session con Diegotalves um Mix de cumbias.
Son valses criollos que los
hemos llevado a la cumbia.

#### -2Te apasiona la cumbia?

—Me gusta un montón, no me encasillo porque soy un artista que está sacando todo. No tendría ningún problema con ir a El Huaralino, para mi todos los públicos son válidos. La cumbia va a todos lados y Andrea Luna va a todos lados. A





Maring Company

The Forest Source of the Source of S



**D**ref@Hacibilis/6

Neperte Semanal. Programa periodistico conducido por Mari

Teledopurtus. Programa deportivo. Panamericana. 5:00 p.m.:



RICARDO RONDÓN

## RECIBE PREMIO POR SU PODCAST

 Periodista fue reconoc do por su trabajo con 'The Wake Up 2024".

O Klerra e. 2024 de la mejor maneral El periodista Ricardo Ro idon foe galarde nado e i the Waxe Up 2024 even to que celebra la naos de los profesionales de los medios

Este reconocimiento que proviede de su propio grupo en el diario el Popular resalta o tropacto de su pode sis "Rondon Tolon", que se emite todos los

jueves a 15/8/30 p.m. desde hace fres meses.

Ea comunicador visiblemente emocionado expreso su gratitud hacia las plataformas que apoyan su trabjo, incluyendo el Popular Guapa y La Republica.

"En la vida no l'ay nada facil, no existe el exito sin el fracaso. Las cosas a voces ni el exito sin el maca o las cosas a voces no el en la vida siempre te va a dar dalces dalces momentos para cesagrac ables di final tades o amangas dificultades o amangas dificultades "expreso (OL)."



▲ CONDUCTOR SEIS ENTE AGRADECIDO CON RECONOCIMIENTO.

#### GRAN ORQUESTA INTERNACIONAL

#### **LISTOS PARA EL 2025**



RECIPERANT. NUEVO AÑO

O La Gran Orquesta Intertacional vie le p epa andotodo para recibir con sus fans Inneños el nuevo Año 2025 con ingran concierto Lacitaserá esce 31 de diciembre en Scencia en La Molma

La agri parión de cumbia com la tirt escenario nor Año Nuevo con la cantante Marisol y la Magra de Norra mientras que la cuota de salsa estura a cargo de la talentosa Sila Rabanal.

"Estamos moy emocionados de recibir e 2025 con el publico por acqueya venamos preparando lo que sera nuestro repertorio con o menor de nues ra musica" e o Christiaa Dominguez (OL)



MANDATARIO COREANO ENFRENTA CARGOS POR INSURRECCIÓN Y ABUSO DE PODER

## Destituyen a Yoon Suk-yeol por declarar la ley marcial

+ Le podrían dar hasta cadena perpetua.



O COREA DEL SUR. El Paramento Naciona, de Corea de, Sur aprobó la destitución del presidente. Yoon Stacyeou por haper deciarado la ley murcia. el pasado 3 de diciembre

Los 300 congresistas participaron en el proceso 204 votaron a favor 85 en contra 3 se abstuvieron y B papeletas mulas

Con este resultado, Yoon Suk-yeol queda fuera del cargo y el primer ministro Han Duck-soo, asume la lefatura

#### Podría ir a la cárcel

Si el TC determina que Yoon no cumpuó con la Constitu-ción, seria el segundo presidente en sei Inhat Ilitado en democracia en Corea de Sur

de Estado, a la espera que el Tribuna. Constitucional (TC) determine, en un plazo maximo de tres meses, si el mandatario violó o no la Carta Magna al declarar la ley mare al-

E. presidente enfrenta cargos por insurrección, abuso de poder y amotinamiento, delitos que podrían acarrear cadena perpetua. A Yoon se le prohibió abandonar el país, y varios miem-bros de su gabinete inclui do el ex ministro de Defensa Kim Yong-hyun estan siendo investigados. (EFF)

LOS REGRESAN A SU PAÍS COMO SI FUERAN ANIMALES

## Eniaulan a haitianos

O REPUBLICA DOMINICANA. En la frontera entre Hait, y

Republica Dominicana, camuones cargados con jaulas metálicas transportan no animales, sino hombres, mil eres embarazadas, runos y adultos mayores harrianos deportados en operativos migratorios Esta situación responde a una politica del gobierno dominicano de deportar a 10 m 1 migranus poi semana

Según datos recientes, más de 55 mil personas fueron ex pulsadas este año, muchas de e las depunciando abusos durante los operativos.

Haití enfrenta una crisis profunda, con violencia y deficiencias en servicios basicos como la salud. Estas condiciones llevaron a miles de ha danos a migrar a Republica Do-minicana en busca de nuevas oportunidades (Reuters)



## DEPORTES

#### Káiser dice que arquero no cuenta la verdad y que quiere quedar como "buenito".

Carlos Lara Porras

on la pierna en atto. Caritos Zambrano, defensor de Alianza Lima, satió al frente antie las declaraciones de Sebastián Britos, arquiero de Universitanto, eguen to LaBilico de "desleal" por causarte una Jesión en et diásico que los cremas ganaron en el Tomeo Caustura.

"No me interesa habiar de ese tema. Él sabe lo que le díje en su momento, él sabe lo que me respondió y no lo comentó. Habia lo que quiere, que es buena personal, que no sea faiso. Que cuante lo que me dio", declarda al Radio.

Zambrano recuerda el diátogo que tuvo con el golero crema. "Le perdi disculpas y me respondió que o hacia porque estaban las cámaras al frente, como si no me conocieran. No dijo toda, a verdad, él es el tounito por no responder. Lo tesloné de casualidad, por que se golpeó con el paio. Fui muy fuerte a la jugada, muy vahemente, por espreconoci mierro y se pedi disculpas. Si no me hubiera importado ni me acercaba. Le deseo lo mejor, que le vaya bien, me da igual", expresó.

#### ALIANZA Y LA SELECCIÓN

Respecto au presente de Ajianza "ima, el Kájser se siente incómodo por jugar la fase pretiminar de la Copa Libertadores. "Lo ideal siempre es lugar fase de grupos. Es incómodo quedar como Peru Ally todo por un partido, porque genando, campeonábamos y entrábamos a la fase de grupos, sin embargo esto siaue y secultemos dando pelea", acotó.

Y en cuanto a la selección, Zambrano es reausta. Es dificil dar una expucación, somos la selección más vieja, la mayoría tiene más de 30 años. Es ne cesario que salgan jovenes para el recambio. Estamos al borde de la eliminación y en esta fecha doble que viene nos puede dar un envión anímico. No hay que balar los biazos", culmino.



#### <u>Ureña</u> cambiaría de 'U'

ili Rodrigo Ureña podría dejar Universitario, debido que se encuentra en la mira de la Universidad de Chille El porta: chileno En Cancha informó que el mediocampista del cuadro cremá es una de las opciones que maneja el cuadro azul.

"La dirigencia azu: se contactó con el entomo de utreña para conocer su situatión. El mediocampista se mostró dispuesto a análizar ofertas, pero aciaró que debe estar a la albira en la económico de su contrato con Universitario, donde es uno de los jugadores mejor remunerados", refinidel readio.

E, contrato de Jheña con Jiniversitario es hasta finaxes de 2026, por lo que cualquier negociación también pasará por la aprobación del c. ub crema. Pere a ello, el jugador habría manifestado su interés por regresar a su país natal, motivado por la posibilidad de ser convocado a la selección de Chile. (C. L.P.)



#### Romero podría atajar en Newell's

Neweti's Old Boys padna ser el destino de Diego Romero, ar quero de Universitano de Deportes. Segun información de radio La Red, el ciub crema ofreció al gotero al cuadro rosarino que dirise Mariano Soso, ex entrenador de Alianza Lima.

Se supo que el cuadro rojhegro está a la búsqueda de un ar quero porque el titular curcas Hoyos, estará fuera de las canchas cinco meses por resión y Ramiro Macagno no tigura en ios pianes para la próxima temporada, uosué Reinatti, quien está atajando por ahora, no es seguro que siga en el piantel.

Romero fiene contrato vigente con Universitario, pero no seguirá en el cuadro crema que lo cederá a préstamo a algun club extranjero para que tenga continuidad. (C.L.P.)





ren Klose, entresader.



goles te hizo la hizo Ángel Labruna con River Plate a Boca uniors.





#### Blancos cedieron dos puntos que le impide dormir como líder.

Armas do Arango Guerrero.

MADRID, Real Madrid solo pudo empatar 3-3 ante el Rayo Vallecano v no consiguió situarse provisiona mente como tider de La Ega.

El resultado deja un sabor amargo en el vigente campeón de Europa ya que se vio pronto con un 2 0 adverso en el marcador, por los tantos de Unai López (4') y Abdu. Marnim (36 ), pero hab a remontado con las dianas de Valverde (391), Jude Be-Jingham (45') y Rodrygo (56').

Cuando el equipo de Cario Ancelotti creia haber hecho to más difficii vio cómo et Rayo equilibraba, gracias a si Palazón (641), para provocar un reparto de puntos.

Elempate frena la recuperación del equipo bianco, que después de su decrata de oriocloios de mes en Bilbao había conseguido reaccionar con dos triunfos importantes como visitante, en Girona (3-0) y en Bérgamo ante el Atalanta (3.2).

El part do de Vallecas, en e. que no estuvo Kyllan Mbappé por su eslorien el musto zquierdo, era er último para er equipo de Carto Ancelotti antes de viajar a Dona para disputar el miércoles de la nueva semana la fina de la renacida Copa Intercontimenta, frente a. Pachuca.



IVERPOOL 源山山 COMO LIDER DE LA PREMIES



CON 10 HOMBRES IGUALÓ 2-2 CON FULHAM

## Liverpool salva empate

LONDRÉS. En Inferioridad numérica y dos veces por detràs en et marcador, et ..der Liveropol salvó un empate en la fecha lib contra el Fulham (2-2) con sabor a gesta, mientras que el Arsena., que también igua, ó contra Everton (0-0), desaprovechó el tropiazo de los Reds.

Con 36 puntos, el Liverpool se mantiene como ider con 5 unidades de venta ja sobre ei Chelsea (2º, 31 pts), que hoy recibe a. Brentford, Mientras que el Arsenal es 3º con 30 puntos, Dego de no haber podido pasar del empate a cero en el Emirates Stadium contra el Everton (150).

En Anfield todo se puso cuesta arriba para los Reds: primero con el gol en contra de Andreas Pereira (11') y minutos después por la expulsión de Robertson (171).

Pero Liveroop, empató con un cabezazo de Cody Gakpo (47°). Fulham volvió a ponerse en ventaja con un tanto de Muniz (761). Diez minutos después y asistido por Darwin Nuñez Diogo Jota (86') logró el empate definitivo (Armaju)



#### **Bayern sufre** tropezón

■ MAGUNCIA. Bayern Mürsch, lider de la Bundesilga perdió su primer partido en el torneo al caer 2-1 ante el Magunoja por la fecha 14 donde el Leverkusen se acercó a cuatro puntos al ganar 2-0 en Augsburgo.

Un doblete del surcoreano Lee Jae-sung (41, 60 ), terminó farminando a los munique ses que descontaron con un zurdazo de Lerov Sane (871).

Asi, Bayern se quedó en los 33 puntos y ve aproximarse al vigente campeón, el Bayer Leverkusen, que suma ahora 29 unidades. (Armaju)



#### Cagliari está de malas

M CAGLIARI. Con la presencia de Gianiuca Lapadula entre los suplentes. Laguar cayó en casa 1-0 ante Ata anta por la fecha 16 de la serie A.

El único gol del compromiso lo anotó Nicolo Zaniolo. a .os 66 mínutos de Juego.

Con esta demota, Cagliari se quedó con 14 puntos y se sitúa en el puesto 15. (Armaju)

Augue tres mammales y quiero hacer la cu a. Timpo que prapara me bier

#### C El lujo

Luis Suárez tiene un reloj Rolex Dateiust 41 cue está valorizado en 15 mil euros.



## FPF RESCINDIRÁ CONTRATO A FOSSATI

# Le buscan una salida

#### Federación espera llegar a un acuerdo económico con DT uruguayo.

Cartos Lara Porras

■Conocido que hay consenso en la Federación Pervana de Futbol (FPF) para que Jorge Fossati no siga al frente de la selección, se espera Jegar a un arregio con et entrenador uruguayo para rescindu contrato.

Se supo que la FPF ya viene analizando el tema económico para legar a un acuerdo y evitar pagar toda sa Indemnización, ya que Possati tiene contrato fir mado hasta fin de año

Por el momento, nadie de la EPE se comunicó con el estratega charrúa para informar e sobre su situación. Ni tras el cese de Jan Carlos Obitas, como director deportivo, huba contacto alguno con el hasta ahora selectionador de Peru

En el próximo directorio de la FPF, que será este martes, se debe definir a, quevo director deportivo, que tendrá la tarea de informar



at estratega uruguayo la dec sión que tomá la federación

En seis partidos la selección, bajo a dirección de Fossati solo logró cinco puntos, lo que puso a la Bicolor último con siete unidades y virtua mente se encuentre eum nado, pese a que faltan por jugarse seis partidos.

El posible sucesor de Possat, al frente de la selección seria José del Solar gulen se haría cargo de la 81color, tras el Sudamericano Sub-20 que se reauzará en Venezuela.

Otro candidato que suena es el brasileño Tiago Nunes, ex Sporting Cristally que hoy dirige a la Universidad Católica de Chile.



#### Otoya se pone a rounds

Sport Boys sigue referzándose. La Misilera anunció la incorporación de delantero Dieso Otoya, de 20 años, quien "ega cedido a préstamo por todo el 2025 per Sporting Cristau

Viene con ganas de demostrar lo suyo, Diego Otoya se suma al piantel 2025. Blenvenido a El Primer Campego" posteó el club rosado en sus redes sociales. (C.L.P.)

#### Gómez cerca de Clenciano

Ajexi Górnez, quien en la reciente temporada jugo por Sport Huancayo, se encuentra. enconversaciones dara ser nuevo jugador de Cienciano.

El latera i zgulerdo de 31 años ya tuvo un acercamiento con la dirigencia del club cusqueño y en los próximos días se estada cemando su incorporación a las filas del Papa para afrontar la temporada 2025. (C.L.P.)



#### FINALISTA DE COPA INTERCONTINENTAL

## Pachuca va por Real Madrid

■ DOHA, Pachuca sufrió hasta e. ŭ.timo instante una dramática tanda de penales para el minar al Al Ahly egipcio (6-5 después de 0-0) y clasificarse para la fina, de la Copa intercontinental del miércoles ante el Real Madrid.

El pase de los Tuzos, que participan como vigentes campeones de la zona Concacaf, fue heroico, después de que Sa omón Rondón y Boría Bastón fallaran los dos primeros penales de los mexicanos y los egipcios anotaran los suvos.

Todo parecia perdido en ese momento para el equipo mexicano, que resurgió de sus centras gracias a los fallos a continua-ción de Kahraba y Kamal para los campeones atricanos, mientras os anzadores del Pachuca si que empezaron a convertir

La situación se había equilibrado y siguió así hasta que Faber 61 adelarsto 6-5 al Parinica. v Abdelfattah fauð, condenando al Ar-Ahly y desatando la alegria para los aztecas. (Armaju)







■ Juventud Santo Domingo de Ica y EGB Tacha Hero ca clasificaron a las semit naces de la Copa Però al ganar ayer sus respectivos partidos que se ugaron en el Iván Elias Moreno en Vilta El Salvador

Santo Domingo de iça venció 2- a Deportivo Ucrania de San Martin, Crisanto Palacios (47') y Ricardo Morán (71) anotaron

para el cuadro queño Dens Vásquez (86 de penal) descontó para el cojunto selvático.

En tanto, £68 Tacha Heroica ganó por penales (4-3) a Juven Lud Cautivo, con el que empató 0-0 en los 90 minutos.

Hoy Jugarán FC Cajamar calton auventus Huamachuco (11 00 a.m.) y Ecosem Pasco ante Nacional FBC (3 DO p.m.) (CL.P)



POR FIN DE AÑO LIMPIAS DE TODO MAL, BAÑO DE FLORECIMIENTO PARA EL AMOR DINERO Y SALUD, MÁS UN TALISMÁN LA CRUZ MAGNÉTICA PARA PROTEGERTE EMAGNA ENERGIA PARA UN FUTURO MEJOR

TODO POR 250 SOLES SE ATIENDE EN LIMA 904088292



SANTO DOMINGO DE IFA ES SEMIRINALISTA

Perma Clare ayuda y compañás.

ESTAS FECHAS CAUSAN TRISTEZA EN MUCHAS PERSONAS

# Cuídate de la depresión navideña

 Esta afección parece haberse incrementado en los últimos años junto con otros trastornos

Zor ada Peña H.

O Siempre las fiestas de fin de año, en especial la Navidad, traen nostalgia y tristeza en muchas personas.

La ausencia de seres quendos que dejaron de existir a lo largo del año o la lejama de esos familiares y amigos que partieron en busca de otros riumbos despierta sentimientos que a muchas personas ses baja el ánimo sumién dolos en una depresión.

#### ESTRÉS Y PRESIÓN

El no cumplir con metas persona es durante el ano que se va, sentir incertidumbre de lo que vendrá, escuchar y ver malas nobelas en los medios de comunicación y más aún en las redes sociales, el extrahar demasiado a las personas que ya no están presentes son las propurases transas

las principales causas.

Según los especialistas este estado es pasajero en algunas personas y desaparece mando acaban las fiestas.

Otro de los motivos de malestar en Navidad puede ser el estrés que generan las fiestas y las reuntones familiares la antoexogencia y el deseo de vivir las "navidades perfectas" las tensiones familiares que pueden surgir, compatibilzar trabajo y vacaciones de los niños entre otros.



€ LLO haces?

utios deseus materiales.

Escuela de padres
 Lo que importa en Navidad

para masotros, qué es la más importan







Toma nota:

Las mujeres a menudo todavia se hacencargo de gran perte de estas responsabilidades, en la famillas, en la carga menta y el estrés aña dido.





#### LO QUE DEBES | SABER

# Conoce los síntomas de la depresión navideña

Toma nota de los sintomas. Falta de energia Pensamientos desespe-

ranzadores, altamente ne gativos v crit.cos.

lrasc.bilidad, todo puede llegar a molestar y provocar un enfado.

Sensación de cansancio fisico incluso cuando no se ha real zado ningún ejercicio

Apatia, perdici de interes y de gusto por cosas que antes nos ilusionaban o gustaban

l na permanente tristeza durante casi todo el día que se prolonga daran e yat os días.

Faita de "Luscón navidena" Se pierde e. Interés por la Navidad y las celebraciones, llegando incluso a sentir ma lestar contodo lo relacconado con este tema

Neces dad de ais amiento social, lalei de interes por estar con otras personas.



#### C La terapia



O El dato

El 82% de los trabajatener estrés laboral.

El concepto

Acoso sexual



## EL TEST DE LOS DOMINGOS

## ¿Eres una persona vanidosa?

◆A todos nos gusta tener una buena presencia: sin embargo, existen momentos en los que la vanidad puede dominamos. ¡Descúbrelo aqui!



#### Resultados: De 0 a 25 puntos:

Eres una persona humilde y poco centrada en la vanidad. Ta prepeupa tu apariciencia, mas no lo llevas al extremo.

#### De 26 a 54 guntos:

Telimporta como te ven los demás, pero no es el enico aspecto que define tu autoestima. Sabes equilibrar la percepción y tu bienestar emocional.

#### De 85 a 68 puntos:

Le das una importancia significativa a tu aparienda y a cómo te perciben los demás. Podrías re-Nexionar si esto impacta tu vida personal.

#### Si eres vanidoso, cómo

Enfocate en valorar nuléo eres más atlá de tu aparlencia, fortaleciendo to autoestima interna y reconoce tus habilidades y logros.

Giovanna Hernández(\*)

#### ELPODER DE LA GRATITUD

Agradecer es un acto simple, pero poderoso. Practicar la gratitud reduce el estrés, mejora el ánimo, fortalece las relaciones interpersonales y reduce la ansiedad. Es común vivir enfocados en los desafios que enfrentamos cada día. No obstante, ser agradecidos puede tener un impacto en nuestro bienestar emocional y es necesario incorporar la gratitud en nuestra vida diaria. Una buena idea es reflexionar cada día sobre las cosas que agradecemos y expresar agradecimiento a los demás con palabras y acciones. También podemos crear un diario para recordar los momentos positivos. La gratitud es un regalo que puedes darte a ti mismo y a los demás.

> Psychioga de la Universidad Cardika Sedes Saciencias



#### Corazón dorado con yuca y mote

- I 1/4 de taza de arroz
- 1/4 de kg de yuca. 400 g de corazón de
- polic.
- 11/4 de taza de mote.
- 11/2 cucharaditas de ajo.

Aceite vegetal.

Primero procedemos a lavary sancochar la yuca y el mote. Después, limplar el corazón, sazonar con sal yodada, ajo y ají colorado molido. Luego, freir en el

- Una cucharada de ají colorado.
- Orégano, perejil al gusto.
- Sal yodada con moderación,

aceite vegetal. Finalmente, servir el corazón dorado acompañado con arroz, yuca y mote sancochado

#### reto del chet

Dale un mejor sabor al mote sancochado agregando pequeñas hoias de hierbabuera

## CANALES DE COMUNICACIÓN

 La implementación de programas formativos que aborden conceptos de equidad y derechos humanos, identificación de conductas discriminatorias y autocuidado, ayudan a crear un espacio seguto ante las personas que fueron víctimas de acoso sexual u hostigamiento.



## 2 MONITOREO 2 INTEGRAL DE RIESGO

O Se trata de un sistema de evaluación laboral, que continuamente evalúa mediante diagnósticos periódicos. indicadores de clima laboral, encuestas de percepción, análisis de factores de riesgo, mapeo de puntos criticos e intervenciones preventivas ante siruaciones de riesgo para los trabajadores.



## 3 NO TE COMPARES CON LOS DEMÁS

O Recuerda que no existen personas perfectas. Enfócate en el camino hacia tu propio crecimiento y deja de lado la idea de que tienes que cumplir con un estándar o minimo para encajar y ser aceptado por los demás. La comparación constante puede llevarte a una baja autoestima y pérdida de identidad.









#### 

Carreira en biciclerte Pedro y Juan tilemuna carrera de bicicletas. Pedro recorre 3 km en 10 minutos, mientras que Juan recorre 4 km en 15 minutos. ¿Quién va más rápido?

		AND DESCRIPTIONS
7	(P) (A) 医四种类型	WEZRE
-	E P D C AM	5 6 0 R C
T	BUTOS	FRURS
10	MARDERCOPAS	SEEG
de	AGU & DITD = JACOB	HBWSY
7	I E A N S	n B S F W
140	EST DE MENLAMI	0 2 4 5 6
71	DEEAMETARGOT	LHRLV
-	I CARD 29 ELNO	3 + 0 + 0
	BAHIAM	TJRRI
	DSAMILLETALAN	VVERE
	SABADO	FNNSI
-	CHESUUR ABANALE	HRAEP
olucione	RAIDO	TOCVE
0	DPTAR	TBILLE
S	三報 D R Di	SUTAL

V	W-L	X	Ü	Б	d	5	V	U	T	Ä	P	42	T	H	H	E	r.	K	5	T	Ū,	8
W	FZ	R	E	Ŋ	F			M	G	ē	M	분		ιĐ	¥	Ħ	9	E.	4	9	7	13 5.
5	10 7	T.	G	e	'n.	M	Ħ	92	0	ę	4	D	0	6.0	-	ũ	ä	а	ß.	5	in the	ũ
Ē	BU	LB	65	Ē	ò	N	E	ā	É	Ċ	Ŕ	100	8	ā	M	ũ	ä	6	ì	E	N	×
	Ξ£		5	10	£	Q.	ø	ø	R	B	le.	0	5	ø	V	8	m,	T.	ħ	×	0	Ė
	日本	12	×	N Wes	E El	8	ŕ	ß.	8	P	9	à	g	2	ø	Œ	2	Š	ē	M	å	N
â	8 5	F	쯗		C	o'a	è	B	3	Ě	ä	Œ	R	끃	8	ä	4	8	ä	2	ij.	É
U	10	\$	A	1	L	8	Y	E	å	ø	1	P	9	Q	B	£	ч	Q	ø	6	R	Y
F	KE	A	A	H	a	Si	M	良	40	2	R	10	ß	9	9	ĕ	9	ø	D	2	N	ß
L	11 15	18	×	UK	5	Ħ	5	臣	Į.	ひる	Ž.	É.	à	ø	Z	ħ	Œ	y	E	M	ă	上な
Ġ	οÑ	Ö	ß	0	ï	H	1	Ē	ä	2	×	á		Æ	ø	E	b	F	ä	W	U	38
Ť	JE		×	E	x	M	Ē,	ō	57	P	ĸ,		1G	ø	Ŕ	g	F	F	ũ	B	Tr	Ř
V	VE	R	HIS	X	W	9	я	Ŗ	9		酥	19	ø	ņ	P	B	Ε	Z	Щ	E	Н	1
	R N		R	무	2	ø	0	å.	ä	사	Ų,		D	å	i	E	1	W.B.	4	0	E	200
	B A		艮	ž.	ĕ	â		ᆲ	10	H	ő	2	9	mid	ŝ	d	š	N	ű	Q		ĭ
A.	E F	D	N	G	0	Ħ	ď.	9	N	Ð	8	R	N	P	H	A	W	Ø	J.	M	1	Ö
7	D C	Y	赁	9	×	B	Ē.	A.	5	F	3	ñ	H	푠	76.0	民名	G	TI ES	5	H	E	Ŋ
B	E A	N.	(D)	N. IEI	A	Y IRI	100	U.	U.	2	ä	2	Ĉ.	Ē	Š.	ĕ	S	H	20	E	0	ř
50	DI	A	ř.	F	H		ü	껝	M	7	Ŧ	۳.	1	7	2	ŏ	w	7	â	ŝ	ŭ	š

of a day disease a man	.0	В	T	8	1	4	8	2	Б
THE PARTY OF THE P	-6	0	5	3	7.	2	3	4	rŝ
T(V)3	4	2	31	a	9.	r5	5	0	7
	8	4	0	7	E	6		2	2
A TOTAL	1	T	3	2	4	41	6	E	9
	E	0	2	9	2	1	2	4	8
	2	ă	6	4	6	십	E	7	4
1000	7	1	4	6	0	3	2	11	5
1	D	5	Q	5	2	7	4	6	3

El acertijo: Esto se debe à la resonancia. Si el pasoritimico de las personas coincide con la frecuencia natural del puente, puede generarse una vibración interse que haga que el puente se mueva de manera perceptible.

¿Quién lo dijo?: Theodor Adomo

3	7		5		2	8		
			6			9	5	7
1		9			4			
		8	2			4	9	-
7		1	4	8				(
		5		6				
4		2	9			7	3	
5		3		2	8	1		
			3			6		

## ¿Quién lo dijo? \*\*\*\*\*\*

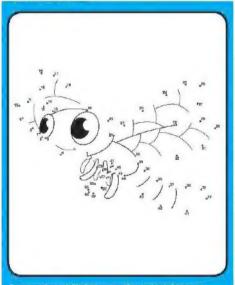
"El filósofo es el pastor del ser, el guardián de los misterios del existir."







## A dibujar \*\*\*\*\*\*\*\*\*



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

#### Sopa de letras \* L W P М 0 R E C п G a K Т н J Y R N 7 L X D ٧ T Ç P C G K E Y D S O A A Z Ċ Q C R Ö p М E W X N A U A 1 A ı 1 S C P Q C E В P N D ĸ 8 S R Ε V D ı 0 V М W 0 0 B Y D W E S L V Y H A B 0 T A н U Т P R Z R C [ N ٧ G A N U M Y G E S 1 L L Z F R K P D C Q E T Х P D Н R P U X 0 D Ν П K T F М 0 C Q A R ٧ Z U N ٧ U Z P Y Ε Т L L C 0 F S S Н Q W G G D R T K W T X S D L Ш ٧ N T p Ó A E P F B E U K S Y Н a E N S T M D J ٧ E E R 1 U W T A X G P N В Ε A E N М 0 W U J E R 0 0 N R Z S Q K T P Т ٧ W S M 1 G Δ B C H 0 C A D P E 0 D Е E В R S S U Y U V A u É S P Т 0 Т N B 7 U S V Α K ٧ M R п П Α П Q F U C E P N A Z A G R E E U S L R Q M P R K R C 0 W A M D R E Z B E R K R u H N Т J F P S S В T U P ٥ 0 Q 0 V X R A A Н A C 0 р C 0 E A R D W S T В L A X K N L 1 X S М J C C E Z Н N Q М N Т E В н X C ı M X K W N R N Ε Ε D R T L 9 0 S Q O E O T Y 7 V J 13 A н v M G S L K 0 A N C X D Е K X Y S T U T E W F F Е C Q A 0 М X N 1 N L U N ı A X R D N G Q F Н ٧ E 1 T Y A R E A C 1 0 N E S 1 S L Ĵ L L F S P C P G E T R A S A N M 0 В 0 E R A X N

#### Consultorio sentimental 🌣 🌣 🕶 🕶 🕶 🕶 🕶 🗢 🕶 🕶 🕶 🕶 🕶

#### Oulere traer a su mamá a la casa

DIVERGENCIAS

DIVERSAS

**ESTUDIO** 

☐ FORMAS.

**EXPRESIONES** 

ÓSCAR (34). Doctora Cora, a mediados de año me comprometí con Carmen después de cuatro años de relación. Nos casaremos en marzo proximo, todo estaba vendo de maravillas hasta que elegimos el departamento donde vamos a vivir. Sucede que mi prometida es hija única, su padre abandonó a su mamá cuan-

ARTES

ASOCIADA

ARTES

ASOCIADA

CORRIENTES

do ella tenía un año. Es muy apegada a su madre, por eso me dijo que traerá a su mamá a vivir con nosotros. Al inicio pensé que era broma, como iba en serio le dije que no estaba de acuerdo, pues casado casa quiere. La verdad, la señora me cae bien, pero yo quiero un hogar con mi esposa y ella no entiende, ¿qué hago?

FRANCESA

**IMPORTANCIA** 

INFLUENCIA

LIED

IMPACTO



LITERATURA

MISICA

NOVELAS

☐ MUTUA

☐ OBRAS

**OPERA** 

PAPE

PROSA

**PARALELISMOS** 

PRODUCCIÓN

Querido Óscar, entiendo tu posición, pero también tienes que ponerte en el lugar de tupareja, por lo que dices ella es apegada a su madre, Deben hablar para llegar a un acuerdo, a un punto medio y ambos. estén contentos. Hablen bien ese terna y seguro llegarán a un acuerdo. Suerte.

RELACIONES

**SMILITUDES** 

SIXATAIS

TEXTO

TO VOCAL

### LUISA de

Teu: 475-2299 www.luisaladi

ZI MAR. - ZD ABR. Aries Esta noche, tu enamorado te propondrá una salida Intima. No dudes en suspender qualquier compro-

miso para estar con tu alma gemeia. Tu color; blanco Tu oúmero: 4

Tauro Than a Thurst SI adoptas una postura rigida, dertas cuestiones profesionales pocirán complicarse más de lo que esperabas. Haz caso a stu jefe.

Tu color: amarillo Tu número: 17

éminis 22 MAY. - 21 JUN. Sería bueno que valores más tus deseos y te lances a la aventura sin pensantanto. Modifica tu forma de ser y te sentirás mucho mejor.

Tu númera: 33 Tu color: roje

22 JUN. - 22 JUL. espués de haber ahorrado por tanto tiempo deberias realizar con tu pareja el viaje que tanto

Tunómero: 12 Tu color: azul

23 m. - 23 Apr. Dentro del emprendimiento laboral que te han asignado, deberás hallar la dirección correcta y oportuna para trabajar con tus compañeros,

Tu color: magenta Tunúmero: 19

Intenta descansar, tu decalmiento se debe a los esfuerzos que has tenido en los últimos días. Deja de ser tan exigentes contigo mismo.

24 ser. - 23 oct. Libra Si ves que la relación amorosa no prospera. metor será darle un corte definitivo a esta relación. Podrías sentirte triste, así que evita deprimirte Tu número: 25 Tu color: marrón

74 nrt - 22 Nov. No dejes pasar esta oportunidad que se le presentará en esta jornada donde podrás realizar muy buenas transacciones monetarias. Tu número: 3

Tu color: celeste

Despertarás sin entusiasmo y no quenás ni salir de tucasa. Sal y compra tudesayuno para compartirlo en familia

Tu número: 11

22 pic. -20 pip. ndo tolerante y optimista con tu entorno laboral, obtendrás prorito el éxito profesional en cada uno de los objetivos propuestos.

Tu color: melán

21 ENE - 19 FM. Durante este día, piensa en nuevas metas. Podrás conseguir todo lo que te propongas siempre y cuando seas más responsable.

Tu color: coral Tunúmem: 2

La Luna es tu signo y le dotará de encanto y mag-netismo. Procura aumentar la seducción y entre garte al amor sin miedos ni prejuidos

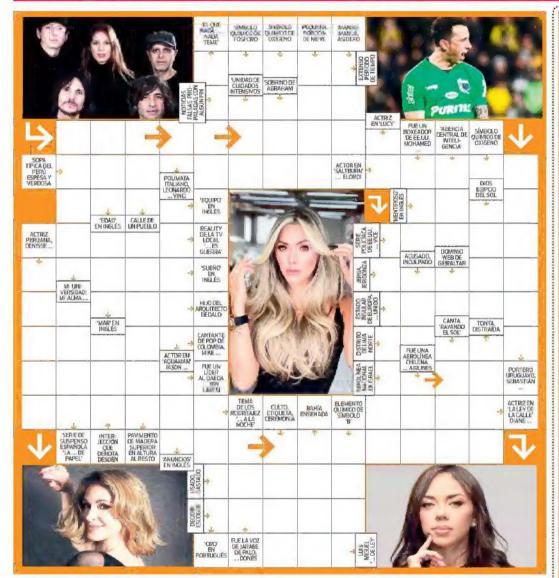
## el Popular











## LA ÚLTIMA

WHITEHORSE. Pájaros siguen emborrachándose en Canadá, al consumir bayas que concentran el azúcar de la fruta y cuando callenta el tiempo, se descomponen rápidamente produciendo el alcohol.



## Diseñador más joven del mundo

LOS ÁNGELES, Max Alexander (8) capturó ta a tención por ser el diseñador más joven del mundo. Nacido en 2016 en Los Ángeles, Max comenzó a mostrar su pasión por el diseño a los 4 años. A los 7 años, hizo historia al convertirse en el diseñador más joven en debutar en una pasarela durante la Semana de la Moda de Denver, un logro que lo cataputtó a la fama, Además, Max fue reconocido por el Récord Mundial Guinness como el cliseñador de moda de pasarela más loven, un testimonio de su talento y dedicación.

# Vivamos y mejor

antropología médica y nutricional por: José Luis Pérez-Albela

ww.perezalbela.pe (\*) 2818677 (\$\text{936098953}) (3) @cerezalbela

#### Irritabilidad, somnolencia: ¿y si fuera apnea del sueño?

o El 30% de las personas mayores de 65 años se ve afectada por la apnea del sueño. También conocida como "sindro-me de apnea-hipopnea obstructiva del sueño" (SAHOS), se manifiesta en adultos por cierres repetidos de la faringe durante el sueño. Esto provoca interrupciones o reducciones de la ventilación (y, por tanto, de la respiración), así como microdespertares constantes de los que el paciente no es consciente. Estos microdespertares tienen un fuerte impacto no solo en la vida social, sino también en la salud médica de quien los sufre. De hecho, pueden provocar ronquidos, fatiga. somnolencia, irritabilidad, trastornos cardiovasculares y metabólicos. Por ello, es importante identificar los signos para poder implementar un tratamiento adecuado. Algunos de estos signos incluyen: -Somnolencia diurna excesiva, especialmente por la tarde.

- Problemas de memoria.
- -Dificultades de concentración.
- -Initabilidad.
- -Alteraciones del estado de ánimo como tristeza o falta de energia.
- -Dolores de cabeza matutinos.
- -Fatiga durante el día.

En algunos casos, los pacientes se despierlan de manera repentina con una seriación de asfixia o sofocación. También pueden experimentar episodios de taquicardia inexplicables. El sueño puede ser agitado, acompañado de sudoración excesiva. En algunos casos, se asocia bruxismo o reflujo gastroesofágico noctumo. El tratamiento de este tipo de sindrome depende de su gravedad. Se recomiendan medidas conservadoras como la priolida de peso, la abstinencia de alcohol o de somniferos por la noche,

El suplemento que suele ser muy eficaz es el magnesio. Prueba 1 o 2 sobres de Magnesol antes de acostarte.

Vivamos Felicias: Lunes a viemes de 4:00 n.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad Blan de Selud: Sébados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m.